

Nous allons tous souffrir d'un épisode d'anxiété dans notre vie

L'anxiété fait partie de l'être humain. Nous sommes tous faillibles et nous avons tous peur de certaines choses.

La vie nous met parfois devant des situations que nous ne savons pas comment affronter, d'où l'apparition de l'anxiété.

Cependant, il faut l'affronter comme un mécanisme de défense ou d'alerte, comme un signal d'alarme qui nous indique qu'il y a quelque chose que nous devons faire. Si vous fuyez, le problème devient de plus en plus grand, alors affrontez de face la situation de stress et résolvez-la.

Kudzu : la plante chinoise de la ménopause

Le kudzu est une plante traditionnelle de la médecine chinoise utilisée depuis des millénaires pour apaiser les troubles de la ménopause. Récemment, les scientifiques ont identifié la principale substance active du kudzu. Il s'agit de la puerarine, une variété d'isoflavones qui exerce de puissants effets phyto-œstrogéniques.

Dans une étude publiée en 2005, des femmes ménopausées souffrant de bouffées de chaleur et de sueurs nocturnes ont reçu un complément alimentaire de kudzu. En moins de 12 semaines, les participantes ont vu la fréquence de ces désagréments diminuer de 46% en moyenne. Les auteurs de cette étude ont aussi mis en évidence que le kudzu peut réduire votre risque de maladie cardiovasculaire et de cancer du sein. D'autres études ont aussi montré que les isoflavones de kudzu limitent la diminution de la densité osseuse causée par l'absence des hormones sexuelles. Cette action complémentaire est importante car on sait que la perte hormonale causée par la ménopause augmente le risque d'ostéoporose.

Vos maux de tête répétés pourraient être causés par votre système gastro-intestinal

Le système gastro-intestinal joue un rôle essentiel dans la digestion. Il assure l'absorption des nutriments consommés par le corps et la protection contre les maladies par la flore intestinale. Buvez suffisamment d'eau : les thés et les jus de fruits frais sont très bons pour le système gastro-intestinal. Les légumes et plantes au goût amer sont également très bons pour la construction de la flore intestinale. Ils permettent à la muqueuse du système gastro-intestinal de mieux éliminer les toxines, les virus et les bactéries.

Il est possible de consommer ces plantes en thé ou en concentré sur une période de trois semaines et plusieurs fois par jour.

LU POUR VOUS

Comment les Egyptiens déplaçaient les pierres des pyramides

Bien que nos connaissances et notre technologie se soient fortement développées durant les derniers années, les constructions égyptiennes restent toujours un grand mystère. Le poids des pierres ou des statues devait rendre la tâche quasiment impossible, certaines atteignant 2,5 tonnes. Mais selon l'étude menée par une équipe de chercheurs internationaux menée par Daniel Bonn, de l'Université d'Amsterdam, les Egyptiens utilisaient une technique très simple, bien que difficile à mettre en place. L'étude montre que le sable mouillé a un autre avantage : il réduit fortement la friction avec n'importe quel objet se déplaçant sur le sable.

Avec une certaine quantité d'eau, la friction entre le sable et l'objet en mouvement était si fortement réduite que la force nécessaire pour déplacer l'objet était réduite de 50%. Avec cette technique, les Egyptiens n'utilisaient que la moitié des hommes nécessaires pour tracter les pierres. Ironiquement, il semblerait que la réponse ait été sous notre nez depuis le début : dans une fresque de la tombe de Djehutihotep, on peut voir un ouvrier égyptien à l'avant d'un traineau portant une grande statue, en train de verser de l'eau sur le sable devant lui.

INFLAMMATIONS DE LA VÉSICULE BILIAIRE

Des traitements à la pomme pour les soulager

Grâce à l'acide malique de la pomme, vous allez pouvoir dissoudre les calculs biliaires, tout en diminuant les douleurs qu'ils provoquent. La pathologie la plus fréquente associée à la vésicule biliaire est, sans aucun doute, l'inflammation.

Les raisons de la survenance de ce phénomène sont nombreuses, mais on retrouve fréquemment la présence d'une infection et de calculs biliaires.

Si tel est votre cas, nous vous conseillons de suivre dans un premier temps les conseils de votre médecin, qui est le seul à pouvoir vous indiquer les causes de votre problème. Cependant, vous pouvez également suivre des remèdes naturels simples, qui vous permettront de vous sentir mieux.

> La compote de pomme au jus de citron

Les bienfaits de la pomme pour traiter une inflammation de la vésicule biliaire résident principalement dans sa chair. Grâce à ses éléments phytochimiques et à ses tanins, elle va nous soulager rapidement des douleurs que nous pouvons ressentir.

La pomme nous aide à dépurifier les toxines de notre organisme, et donc à éliminer les éléments qui favorisent l'apparition d'infections dans cet organe si important pour notre processus digestif.

Ingrédients :

- 2 pommes, de la variété de votre choix
- 1 verre d'eau (200 ml)
- Le jus d'un demi-citron
- Un bâton de cannelle (3 g)

Préparation :

• C'est très simple. En premier lieu, épluchez la pomme et retirez tous ses pépins. Ensuite, coupez-la en morceaux que vous mettrez dans une casserole, et ajoutez-y le verre d'eau. Faites chauffer, jusqu'à ce que les morceaux de pomme soient bien mous.

• Lorsque vous voyez que votre mélange est en train de réduire, ajoutez le jus de citron et le bâton de cannelle, pour qu'ils délivrent leurs saveurs et leurs propriétés.

• Une fois que votre compote est bien réduite, éteignez le feu et retirez le bâton de cannelle. Mixez toute votre préparation, pour obtenir une compote fine et sans grumeaux.

• Cette recette vous permettra, entre autres, de réduire l'inflammation de votre vésicule biliaire.

> Le jus de pomme et le vinaigre de pomme

Parmi tous les bienfaits des pommes, que vous connaissez sûrement déjà, on retrouve leur capacité à dissoudre les calculs biliaires. En effet, ces calculs peuvent provoquer un processus infectieux et inflammatoire, qui va totalement perturber le fonctionnement de cet organe. Ils se manifestent par des

douleurs abdominales aiguës dans la partie supérieure droite, ou centrale, de notre ventre. En plus de suivre les recommandations de votre médecin, vous pouvez également consommer du jus de pomme et du vinaigre de pomme, pour soigner ce trouble au plus vite. L'acide malique contenu dans la pomme va permettre de dissoudre vos calculs petit à petit, tout en diminuant les douleurs qui sont provoquées par ce trouble.

Comment consommer du jus de pomme et du vinaigre de pomme pour éliminer les calculs :

• Le jus de pomme doit toujours être naturel. Épluchez une pomme, puis passez-la au mixeur avec un verre d'eau. Vous pouvez boire deux verres de cette boisson par jour, dont un en vous levant.

• Quant au vinaigre de pomme, vous pouvez en ajouter une cuillère à café (5 ml) dans un verre d'eau. Buvez-le après vos repas principaux, de manière à faciliter votre processus digestif.

> Le jus de betterave rouge et de pomme

Le traitement à la betterave rouge et à la pomme est très connu. Il aide à désenflammer la vésicule biliaire, mais il permet également de la minéraliser et d'améliorer son fonctionnement, car il élimine toutes les toxines qui peuvent s'y trouver, et facilite la réduction des calculs biliaires. Il est important que dans chacun de ces remèdes vous n'ajoutiez pas de sucre ou d'édulcorant. Si vous le faites, vous augmenterez sensiblement votre inflammation et vos douleurs.

Pour diminuer les douleurs musculaires

Le gingembre est connu pour agir sur les douleurs musculaires. Il est particulièrement recommandé chez les sportifs. Selon une étude américaine parue dans *Journal of Pain*, en prendre 2 g pendant 11 jours réduirait de 25% les douleurs dues à l'effort physique.

L'ail est excellent pour la santé

La plupart des gens ont du mal avec cet aliment à cause de son odeur, mais il existe un moyen très simple qui vous permettra d'inhiber cette odeur désagréable et d'en consommer plus facilement. C'est très simple, il vous suffit d'écraser 8 gousses d'ail puis de les verser dans 1 litre d'eau et de placer le tout au réfrigérateur pendant 1 heure. Vous devrez boire ce remède sur un estomac vide à l'aide d'une paille. De cette façon, vous ne sentirez pas l'odeur de l'ail et ses effets sur votre santé seront plus conséquents.

Les patates douces pour combattre l'arthrite

Les patates douces ont de nombreux avantages par rapport aux pommes de terre blanches classiques, ce qui doit vous inciter à les incorporer plus fréquemment à vos plats. Leur couleur orange indique qu'elles sont chargées en bêta-carotènes, en antioxydants, en vitamines, en minéraux et en fibres. Si vous remplacez les pommes de terre par des patates douces dès que vous en avez l'occasion, vous allez obtenir différents bienfaits qui réduiront vos douleurs arthritiques.

Pour mincir croquez du fenouil !

Vous pouvez diminuer la cellulite avec la racine du fenouil ! Elle détient également des vertus diurétiques et drainantes. En diminuant la rétention d'eau, elle élimine la cellulite aqueuse et la cellulite grasseuse. Elle évacue donc les graisses indésirables et les toxines de l'organisme.

Boisson énergétique hindoue

Il vous faut du lait, du curcuma, un mélange de cannelle, de gingembre (*skendjibir*) et d'anis étoilé (*habète lahlawa* sous forme d'étoile) (une petite cuillère de chaque épice), un zeste de citron ou d'orange et du miel. Mélangez les épices au lait et faites bouillir le tout à feu doux pendant 10 minutes. Sortez du feu et laissez reposer jusqu'à refroidissement. Filtrez le liquide obtenu et conservez la boisson au froid.

Le concombre rafraîchit votre haleine

Appuyer un mince tranche de concombre entre la langue et le palais, la photochimie va tuer les bactéries dans votre bouche qui sont la cause de la mauvaise haleine.

Les champignons réduiraient le risque de cancer

En effet, des études ont montré que les femmes qui consomment quotidiennement un champignon sont moins exposées au risque de contracter le cancer du sein que les autres. Les champignons sont également recommandés aux patients diabétiques puisque leur indice est bas et grâce à leur faible teneur en antioxydants, ils réduisent le risque de maladies cardiovasculaires.

Manque de tonus, fatigue ?

Le magnésium peut vous aider à retrouver le tonus. Notre alimentation n'en comporte pas assez, ce qui entraîne un manque d'énergie. On en trouve dans le chocolat, les noix de cajou et les amandes, mais aussi les légumes et les légumes secs.

Bien meilleur pour la prostate

Les gouvernements taïwanais et suédois incitent les hommes à ne plus utiliser les urinoirs et à se soulager assis.

«Prenez exemple sur les Japonais, 30% d'entre eux font déjà pipi assis.»

Pourquoi les gouvernements se soucient-ils de la position dans laquelle les hommes se soulagent ?

L'Agence taïwanaise pour la protection de l'environnement a mené 100 000 inspections dans les toilettes publiques.

Les principaux problèmes identifiés étaient les nombreuses écoulements d'urine (dans lesquelles ils mettent les pieds) et la mauvaise odeur là où les hommes font pipi debout. C'est donc pour des raisons d'hygiène que le gouvernement encourage les hommes à s'asseoir. Mais la recherche médicale a aussi un avis sur la question. Le corps est ainsi fait qu'il est plus facile de vider complètement sa vessie en position assise. Les chercheurs pensent qu'uriner assis peut réduire les problèmes de prostate. Or, les problèmes de prostate concernent tous les hommes (à de rares exceptions près).

JOURNÉE CARITATIVE «ENSEMBLE POUR LES ENFANTS»

Magpharm présent pour la bonne cause

Le samedi 4 février s'est déroulée une soirée d'exception. L'Association des femmes de diplomates en Algérie (Afda) a organisé, sous le chapiteau de l'hôtel Hilton, à Alger, un dîner international de charité avec pour thème «Ensemble pour les enfants».

Accessible à tous, cette journée a connu une affluence record qui a permis de récolter une somme d'argent considérable. Celle-ci permettra de soutenir l'association d'aide aux enfants atteints du cancer en premier lieu,

selon les organisateurs. Fidèle soutien de la bonne cause, Magpharm Laboratoires était notamment présent lors de cette journée caritative. Magpharm a participé à cette généreuse opération pour soutenir les enfants malades, un thème qui lui est cher et auquel il est attaché. Chaque ambassade participant à l'événement, dont le droit d'entrée a été fixé cette année à 1 500 DA, a présenté ses plats nationaux accompagnés par un groupe de musique folklorique russe qui a créé la bonne ambiance. Le

moment le plus intense a été l'événement Tombola, organisé en marge du dîner caritatif, dont les cadeaux ont été offerts par plusieurs entreprises et sociétés nationales. Pour rappel, cet événement international se tient chaque année et les fonds recueillis sont reversés aux associations algériennes qui s'occupent des personnes nécessiteuses, des enfants handicapés, des femmes abandonnées, des personnes en détresse ou âgées, qui se trouvent dans plusieurs wilayas en Algérie.



Photos : DR